

健美体操



[健美体操_下载链接1](#)

著者:李玉玲

出版者:山西教育出版社

出版时间:1996-05

装帧:平装

isbn:9787544009287

作者介绍:

目录: 目录

绪论

- 一、健美体操发展简述
 - 二、健美体操的内容与分类
 - 三、儿童健美体操的任务与特点
 - 四、健美体操训练对儿童身心发展的影响
 - 五、健美体操教学训练活动注意事项
 - 六、健美体操初级组活动目的
- 第一章 健美体操基本知识 ·
- 一、健美体操训练对儿童身心健美的作用
 - 二、儿童参加健美体操训练要注意些什么
 - 三、健美体操的基础训练简介
- 第二章 发展身体素质的练习
- 一、提高柔韧素质练习
 - 二、发展力量 灵敏素质的练习
- 第三章 垫上形体训练——儿童形体健美体操
- 第四章 健美体操基本动作

一、头颈练习
二、肩、臂练习
三、胸部练习
四、体侧、体转练习
五、髋部练习
六、腹背、全身练习
七、膝、腿练习
八、跳跃练习
九、踝部与放松练习

第五章 徒手健美体操

一、幼儿健美体操——小动物漫游世界

二、儿童热身健美体操

三、儿童健美体操

四、少年、儿童健美体操

第六章 持轻器械健美体操

一、沙罐健美体操

二、拉力健美体操

附录一 健美体操初级组活动计划

附录二 健美体操中级组活动计划

附录三 健美体操高级组活动计划

后记

· · · · · (收起)

[健美体操 下载链接1](#)

标签

评论

[健美体操 下载链接1](#)

书评

[健美体操 下载链接1](#)